



Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Hrano pripravljajmo na zdrav način

Skrbno izbrana živila na policah prehranske piramide je potrebno prav tako skrbno in na zdrav način pripraviti. S toplotno obdelavo se povečujeta prebavljivost in užitnost, zmehčajo se mišična in celulozna vlakna ter sproščajo aromatične snovi. Uničijo se tudi škodljivi mikroorganizmi. Pri visokih temperaturah pa se lahko ustvarjajo tudi škodljive snovi, na primer rakotvorne. Zato spoznajmo postopke toplotne obdelave živil ter izberimo primerne.

Med postopke toplotne obdelave štejemo: *kuhanje, dušenje, pečenje in praženje*.

Seveda bomo nekatera živila, predvsem zelenjavo in sadje, uživali presna. Druga bomo toplotno obdelali ter jim tako povečali prebavljivost. Jedi pripravljajmo na zdrav način.

Kuhanje v vodi je bilo nekoč najpogostejši način priprave. Dajmo kuhanju spet njegovo mesto! Štejemo ga med zdrave načine priprave. Upoštevati pa moramo nekaj priporočil. Pri kuhanju se namreč izlužijo nekatere hranilne snovi v živilu, še posebej tedaj, kadar je količina vode večja in čas kuhanja daljši. Izgube zmanjšamo, če damo živilo v vrelo vodo (skrajšamo čas priprave), uporabimo primerno količino vode, ki je ne odvržemo (uporabimo jo za juho, omako...), in seveda kuhamo v pokriti posodi, pokrovko pa odkrivamo redko ali sploh ne. Pokrov naj dobro tesni, da lahko nastaja v loncu dovolj pare, in ga čim manj odkrivajmo. Kuhinjsko sol dodajamo na koncu kuhanja, ker raztaplja vitamine in minerale. Zelenjavo in sadje temeljito operimo, preden jo zrežemo na manjše koščke. Zrezane več ne peremo in ne namakamo, kajti zrezano živilo ima veliko površino, prek katere se izgubljajo hranljive snovi. Živil nikoli ne razkuhajmo. Dobro skuhanu zelenjava ostane nekoliko »trda« in lepe mamljive barve. Zelo dober način priprave je *kuhanje v pari*. Tu se izgublja zelo malo hranljivih snovi. Živila, kuhana v pari, imajo lepši barvo ter boljši okus in vonj.

Dušenje velja za zelo dober način priprave jedi. Živila dušimo v majhni količini vode ali v lastnem soku. Dušimo lahko v zelo majhni količini maščobe ali celo brez nje. Dušimo v dobro zaprti posodi, da se živilo zmehča v pari. Hranilne snovi se večinoma ohranijo.

Pečenje je postopek, ki ga v naši kuhinji gospodinje zelo pogosto uporabljajo. Pri pečenju dodajamo čim manj maščob. Pečemo lahko tudi na žaru. Bolj je priporočljiv električni žar. Pri pečenju na naravnem žaru se namreč zaradi oglja tvorijo nekatere zdravju neprijazne snovi (tudi rakotvorne). Za takšen način priprave se odločimo le ob posameznih priložnostih.

Cvrenje je pečenje v večji količini maščobe – živilo plava v segreti maščobi. **Tako pripravljena živila se prepojijo z maščobo, so težje prebavljiva in seveda zelo kalorična.** Pri segrevanju maščob na višje temperature se ustvarjajo zdravju neprijazne snovi. Kljub priljubljenosti priprave jedi s pomočjo cvrenja (jed je mastna in slastna) se raje odločimo za druge, zdravju prijaznejše načine priprave. Če že cvremo, uporabljajmo olja, ki so deklarirana kot olja za cvrenje. Takšna olja namreč prenesejo višje temperature.

Jedi pripravljene z malo ali nič maščob so lahko okusne in zdrave. Brez maščob oziroma z manj le-teh lahko pripravimo hrano na več načinov. S pomočjo *alufolije* živila pripravimo v lastnem soku brez dodajanja maščobe. Tako pripravljene jedi so odličnega okusa, prihranimo pa tudi sol (zdrava prehrana, diete). V *foliji za peko* (dobite jo v vsaki boljše založeni trgovini) prav tako lahko pripravimo jedi brez maščob. Za peko pečiva uporabimo *papir za peko*. Današnja moderna tehnologija z mnogimi novimi materiali uspešno uveljavlja *posode za pripravo jedi brez maščob in vode*. Jedi, ki jih pečemo brez maščob, so lažje prebavljive, imajo manj maščobe kot živila, ki jih pečemo na klasičen način z dodatkom maščob, poleg tega tudi nimajo škodljivih snovi, ki nastajajo pri pečenju ali praženju z dodatkom maščob. Kuhajmo na zdrav način!

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Pasivni ali aktivni počitek?

Po končanem napornem dnevu se vrnemo domov izčrpani. Potem, ko doma postorimo vsakdanja opravila, se počutimo še slabše. In kaj običajno storimo? Usedemo se pred televizijo ali celo uležemo in beremo časopis. Po uri ali dveh, potrti in brez energije, gremo spat. Kako si odpočiti in povrniti energijo? Odgovor nam ponuja pričujoči prispevek.

Zavedajmo se, da kava, čaj ali energetski napitki ne odženejo utrujenosti, temveč jo odložijo. Če omenjena poživila uživamo v večjih količinah, lahko celo škodujemo svojemu zdravju.

Za okrevanje zaradi akutne ali kronične utrujenosti potrebujemo ustrezen počitek. Poznamo dve osnovni obliki počitka: pasiven in aktiven. Pasiven počitek pomeni popolno prekinitev aktivnosti ter je primeren po težkem fizičnem naporu. Aktivni počitek pa je prekinitev delovne aktivnosti in prehod na drugo aktivnost. Za odpravljanje utrujenosti, ki je posledica umskega dela, sedečega ali stoječega dela v proizvodnji in podobnega dela, je bolj primeren in

uspešen aktivni počitek. Ta način počitka je nepogrešljiv za odpravljanje utrujenosti pri umskem delu. Sprehod, tek ali telovadba ugodno vplivajo na fiziološke funkcije, ki so še posebej pri sedečem delu ovirane. Telesna dejavnost ugodno vpliva na zmanjševanje psihične in čustvene napetosti, še posebej pri ponavljajočem se delu (delo ob tekočem traku in podobno). Torej, če se počutite psihično utrujeni, nikakor ne ležite, temveč se pogumno lotite telesne dejavnosti, ki vam je všeč. Po 20-30 minutah hitre hoje, kolesarjenja, teka, nordijske hoje ali podobne aktivnosti se boste počutili sproščeno in polni energije. Zakaj ne bi poskusili in se prepričali?

Dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije



ZDRAV RECEPT

Integralne testenine z brokolijem in čičeriko (za 4 osebe)



SESTAVINE:

- 40 dag integralnih testenin
- 50 dag brokolija
- 4 stroki česna
- 2 jogurtova kozarca kuhane čičerike
- 3 žlice olivnega olja
- 2 žlički limoninega soka in 2 žlici vode
- 2-4 žlice juhe
- 8 dag parmezana
- sol, poper
- sesekljan peteršilj

POSTOPEK:

Testenine skuhamo in odcedimo. V pokriti posodi z malo vode skuhamo koščke brokolija (naj ostanejo čvrsti). Segrejemo ponev, dodamo olje, fino sesekljan česen, čičeriko in odcejen brokoli. Zalijemo z limoninim sokom in vodo. Dušimo kratek čas. Popramo, solimo in dodamo vroče testenine. Potresemo s parmezanom ter postrežemo s solato.

Vir: Knjiga kuharskih receptov «Moje zelenjavne in sadne jedi» avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr.med.

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

420 kcal
62 g ogljikovih hidratov
10 g beljakovin
15 g maščob
6 g vlaknin
60 mg holesterola